



知って得する!? 9つの **行・食・礼** 儀

宴会にはさまざまなシチュエーションがあります。働く仲間と交流を深める職場宴会、気心の知れた友人や家族と楽しむ宴会など。どの宴会にも“ちゃっかり得している”人がいるのはご存知でしょうか？
そこで今回は、知っているのと得するポイントを9つ紹介します！

宴会前

行 動

食べ物を胃の中に入れておこう！

最初の1杯やごちそうのために、水分摂取の我慢や空腹状態にしようとしていませんか？この状態でお酒を飲むとアルコールが吸収されやすく、頭痛や吐き気を催す“悪酔い”の原因になります。“悪酔い”してしまったら、せっかくの宴会も楽しめません。軽食やお菓子をつまみ、空腹状態にならないように心がけましょう。



食 事

チーズを食べよう！

飲み会の前におなかに入れておくのにオススメなのが、タンパク質と脂肪を多く含むチーズ！タンパク質と脂肪は消化吸収されにくい性質を持っており胃腸に長い時間とどまるためにアルコールの吸収を穏やかにします。タンパク質と脂肪を含むという意味で、牛乳にも効果が期待できそうです。



礼 儀

時間厳守しよう！

まずは集合時間に遅れないこと！集合時間に遅れることで、飲み会の開始時間に影響が出ますし、最近は時間制のお店も多いので飲み会の参加者全体に迷惑をかけてしまうことになりかねません。せっかくの楽しい飲み会！気まずい思いをしたり他の人に不快感を与えたりしないようにしましょう。どうしても遅れてしまうようであれば、先に連絡を入れておくスマートです。

宴会中

チェイサーを活用しよう！

“チェイサー”とは、アルコール度数の高いお酒を飲んだあとに飲むノンアルコールや低アルコール飲料のことです。「チェイサー＝水」と思いがちですが、飲んでいたお酒よりもアルコール度数が低ければ、チェイサーがお酒だとしても問題ありません。チェイサーを飲むことにより、胃の中でアルコール濃度が薄まり“悪酔い”の防止になります。



枝豆を食べよう！

ビタミンCが豊富に含まれる枝豆。ビタミンCには、アルコールの代謝を促進させて、悪酔い、二日酔いを防ぐ作用があります。また、良質のたんぱく質やレシチン、サポニンなどの成分も補給できるので、脂肪肝を予防して肝臓の負担をやわらげる効果もあります。さらに、とり過ぎた塩分や水分を排出させるカリウムも豊富なので、お酒のおつまみにおススメです。

立場と状況に合った位置につこう！

職場であれば“上司と部下”、家族であれば“親と子”など、どのシチュエーションにも必ず“立場の違い”が存在します。身動きが取りやすい通路側や末席に座りましょう。料理を取り分けるなどの行動がしやすく、目上の方から「気が利く」と評価UPにつながります。また、意中の人の好感度UPもあるかもしれません。

宴会後

『お開き』のさりげないアピールをしよう！

飲み会も終盤に近づいたら、温かいお茶やお冷やを人数分頼みます。できればおしぼりも人数分頼んでおくとうれしいです。お茶やおしぼりを配ることで、お酒の力で盛り上がり、收拾がつかなくなっている人たちにさりげなく『お開き』アピールすることができます。幹事さんへの好感度UPとお店にも配慮できるので覚えておきましょう。

水をたくさん飲もう！

お酒を飲んだ直後の体には、まだ分解されていないアルコールが残っています。たくさんの水分を摂取して排尿を促し、体内に残ったアルコールを排出しましょう。また、グレープフルーツジュースなどかんきつ系の果汁が入った飲み物は、果糖にアルコール分解を助ける効果があるのでおススメです。



忘れ物を確認しよう！

忘れ物チェックです。テーブルの上はもちろん、テーブルの下や座布団がある場合はその下などくまなくチェックしましょう。気になる人が幹事の場合、好感度UPが期待できます。もちろん、自分も忘れ物をしないように気を付けてください。

